TIME　2009/8/22
講師　小林　歩

TITLE　冷や汁

材料・分量

鯵	２尾	ご飯	適宜
胡瓜	１本		
青じそ	１０枚		
茗荷	１本		
白胡麻	大匙６		
味噌	６０～８０g		
熱湯	５カップ		

作り方

① 鯵は素焼きにして骨と皮を除き。身をほぐしておく。

② 胡瓜は小口切りにする。青じそと茗荷はせん切りにしてそれぞれ水にはなす。

③ あたり鉢に白胡麻を入れてよくする。味噌と①を入れてさらにする。火にかざして表面を焦がす。（ホイルなどにのばしてトースターで焼いても良い）

④ ③を熱湯でのばし、胡瓜をいれる。

⑤ 温かいご飯にかけて水気をきった青じそと茗荷を添える。

POINT＆MEMO